

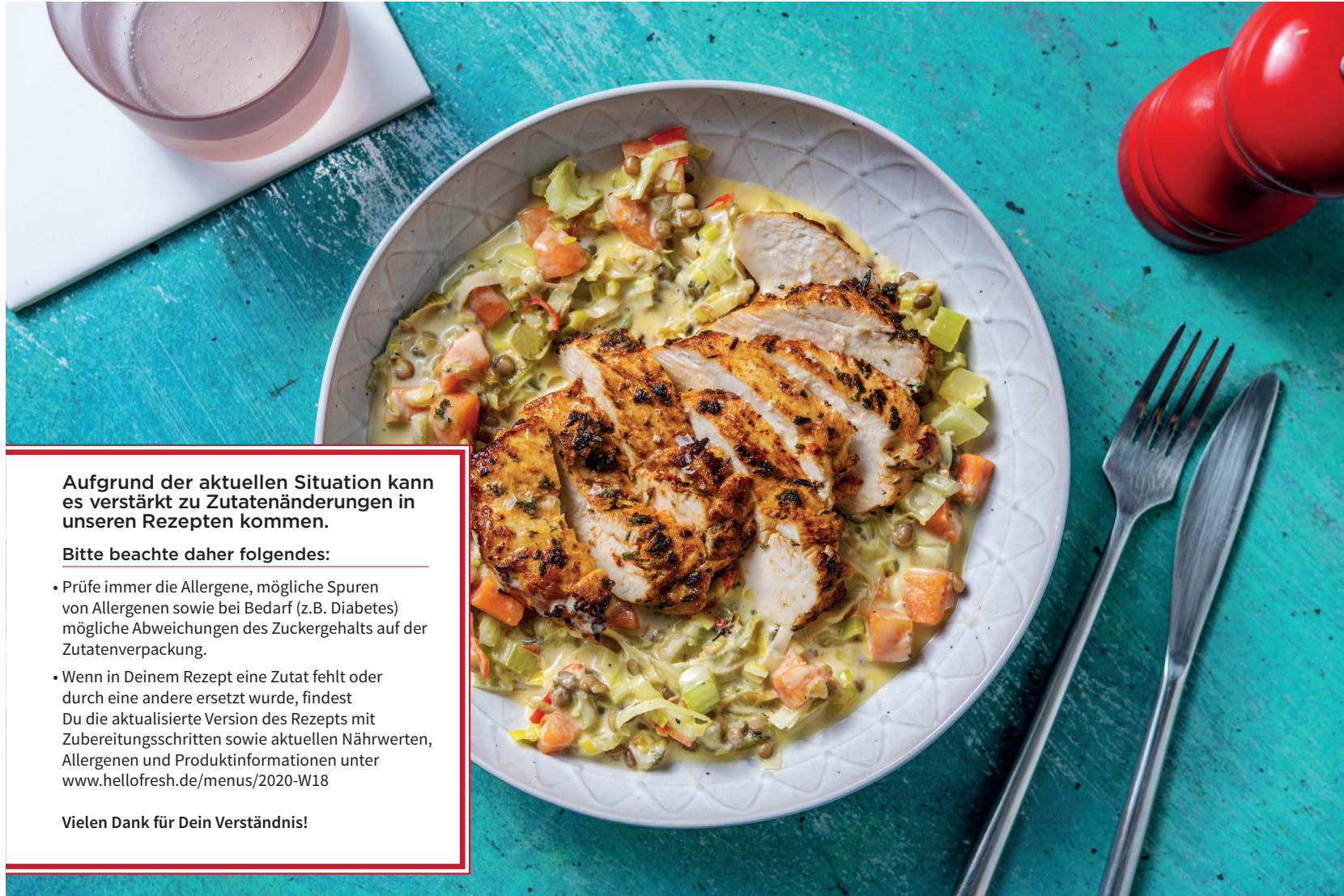


# GEBRATENE HÄHNCHENBRUST

auf cremig-scharfem Porree-Linsen-Gemüse

MAX 20%  
CARBS

verzehrfertiges Gericht  
enthält max. 20%  
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W18](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W18)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Karotte



Selleriestangen



Porree



rote Chilischote



Salbei



Thymian



braune Linsen



Crème fraîche



Hühnerbrühe



edelsüßes Paprikapulver



Hähnchenbrustfilet

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1 – 3 kochen

19

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 große Schüssel**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Karotten** schälen.

**Karotten** und **Selleriestangen** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

**Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen, nur den weißen und hellgrünen Teil in 0,5 cm feine Streifen schneiden.

**Chili** längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 2 KRÄUTER SCHNEIDEN

Aus dem **Hühnerbrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** eine **Hühnerbrühe** vorbereiten.

**Blätter** von **Thymian** und **Salbei** abzupfen und beides **getrennt voneinander** grob hacken.

**Hähnchenfilets** mit den Handrücken flach drücken. In einer kleinen Schüssel zusammen mit der  **Hälfte**  des gehackten **Thymians** und **Salbeis** und dem **Paprikapulver** marinieren.



## 3 GEMÜSE BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erwärmen, **Karotten-** und **Selleriewürfel**, **Porreeringe**, **Chiliringe** (**Achtung: scharf!**) und die restlichen **Kräuter** in die Pfanne geben und ca. 8 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer zweiten großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 – 5 Min. braten, bis sie durchgegart sind. **★TIPP:** Die **Hähnchenfilets** sind durchgegart, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa sind.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Linzen** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, zum **Gemüse** geben und noch 1 – 2 Min. anbraten. **Hühnerbrühe** und **Crème fraîche** zum **Gemüse** geben und einmal aufkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. **Gemüsepfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Cremiges **Porreegemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenfilets** schräg aufschneiden und darauf anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	2	3	4
Selleriestangen 3)	2	3	4
Porree DE	1	1	2
rote Chilischote NL   ES	½ ☉	¾ ☉	1
Salbei/Thymian	10 g	10 g	10 g
braune Linzen	1	1½ ☉	2
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
heißes Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2.780 kJ/665 kcal
Fett	5,87 g	40,62 g
– davon ges. Fettsäuren	2,41 g	16,67 g
Kohlenhydrate	3,92 g	27,14 g
– davon Zucker	1,93 g	13,35 g
Eiweiß	6,27 g	43,37 g
Salz	0,392 g	2,713 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

3) Sellerie 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 24 | 19 HelloFRESH